

УДК 1796.41:796.012

Д. В. Иккес, Г. И. Семенова

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ИНДУСТРИИ ФИТНЕСА

В данной статье затронуты аспекты использования функционального тренинга, а также его влияние на состояние здоровья людей, занимающихся фитнесом. Исследование показало, что при использовании функционального тренинга у занимающихся повышаются физические способности и улучшается самочувствие.

Ключевые слова: фитнес, функциональный тренинг, здоровье, фитнес технологии.

D. Ikkes, G. Semenova

ROLE OF THE FUNCTIONAL TRAINING IN THE FITNESS INDUSTRY

In this article aspects of use of a functional training, and also his influence on the state of health of the people who are doing fitness are affected. The research has shown that when using a functional training at engaged physical abilities increase and the health improves.

Key words: Fitness, functional training, health, fitness technologies.

В настоящее время среди любителей фитнеса, а также у людей, которые ведут здоровый образ жизни, значительную популярность набирает направление функциональный фитнес. Функциональным тренировочным процессом в фитнесе называют упражнения, программы и серии движений, направленные на повышение физической формы для спорта и активной жизни и, вследствие этого, улучшение качества своей жизни. Упражнения функционального фитнеса готовят мышцы для повседневной деятельности, а движения этих упражнений напоминают те, которые человек обычно делает при занятиях домашними делами, работой и пр. Функциональные фитнес-упражнения направлены на тренировку различных суставов и групп мышц,

что укрепляет весь организм в целом, создавая сбалансированное тело [1].

Американский колледж спортивной медицины (ACSM) провел опрос профессионалов в сфере фитнеса и здравоохранения и опубликовал результаты ведущих трендов на 2018 г. В опросе приняли участие более четырех тысяч специалистов из США, Японии, Германии, ОАЭ и многих других стран. По результатам исследований было выявлено, что функциональный фитнес является лидирующим направлением [2].

Функциональный тренинг проводится и как отдельная тренировка, и как дополнение к традиционному силовому тренингу. Усложнение тренировки происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи специального оборудования, в частности с использованием тренажеров со свободной траекторией выполнения движения и аксессуаров с балансирующей основой, позволяющие выполнять упражнения, активизирующие большее количество крупных и мелких (глубоких постуральных) мышц [2].

Функциональный фитнес как система разностороннего физического развития людей включает в себя высокоинтенсивные интервальные и круговые тренировки (ВИИТ) с использованием фитнес-аксессуаров, групповые тренировки и упражнения с собственным весом. Высокоинтенсивные интервальные тренировки представляют собой кратковременные интервалы высокоинтенсивных нагрузок, чередующиеся с короткими периодами отдыха. Как правило, длительность одной программы обычно составляет менее 30 мин. (в различных программах может составить более 30 мин.). Эффективность ВИИТ заключается в повышении таких физических способностей, как сила, быстрота, выносливость, координация движений. Несмотря на то, что при высокоинтенсивных интервальных тренировках высок риск получения травмы, этот формат сохраняет популярность в фитнес-клубах по всему миру [2].

Упражнения с собственным весом тела, а также групповые тренировки являются менее травмоопасными и лежат в основе программ тренировок в фитнес-клубах. Тренировочный процесс с использованием собственного веса тела требует минимум оборудования, что делает этот эффективный вид фитнеса весьма экономичным, используя большой выбор методик и приемов. Фитнес-упражнения с собственным весом позволяют осуществлять индивидуальный подход к лю-

для разного уровня подготовки как для функционального тренинга, так и для реабилитации [1, 3, 4].

Летом 2017 г. в фитнес-клубе Екатеринбурга было проведено исследование. Задачей исследования являлось выявление влияния функционального тренинга на организм людей разных возрастных категорий.

В исследовании приняли участие мужчины и женщины в возрасте от 23 до 42 лет. При проведении исследования использовались методики высокоинтенсивного интервального тренинга и круговых тренировок в группах с фитнес аксессуарами. Занятия проводились до 50 мин 2–3 раза в неделю.

Было выявлено, что у всех занимающихся по окончании тренировочного цикла значительно повысились выносливость и силовые способности. Отмечено, что у людей с лишним весом заметно уменьшились объемы жировых тканей. У занимающихся, не страдающих лишним весом, был зафиксирован незначительный прирост мышечной массы. По словам респондентов, при активном занятии функциональным тренингом также улучшилось самочувствие, и занятия сопровождались хорошим настроением.

Таким образом, было выявлено, что польза функционального тренинга очевидна. Упражнения функционального фитнеса имитируют реальные движения. В работу вовлекается большее количество мышечных групп и волокон разного типа, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует сжиганию большего количества калорий и равномерному распределению нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат человека. Также одной из важнейших особенностей функционального тренинга является отсутствие излишнего напряжения в суставах и позвоночнике, что уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки [2, 3].

Литература

1. TRX Training. Режим доступа: <http://www.trxtraining.ru> (дата обращения: 24.11.2017).
2. Lifefitness. Режим доступа: <http://www.lifefitness.ru> (дата обращения: 25.11.2017).
3. TRX Suspension training. Режим доступа: <https://www.trxtraining.com> (Дата обращения: 25.11.2017).
4. Семенихин Д. В. Фитнес — гид по жизни. М. : АСТ, 2014. 288 с.

List of references

1. TRX Training [Electronic resource]. URL: <http://www.trxtraining.ru> (accessed: 24.11.2017). (In Russ).
2. Lifefitness [Electronic resource]. URL: <http://www.lifefitness.ru> (accessed 25.11.2017). (In Russ).
3. TRX Suspension training [Electronic resource]. URL: <https://www.trxtraining.com> (accessed: 25.11.2017). (In Russ.).
4. Semenihin D. V. (2014) *Fitnes gid po zhizni* [Fitness — the guide on life]. Moscow, AST publishing house, 288 p. (In Russ.).